

- **Apreciación, respeto y cariño:** los miembros de familias fuertes se demuestran amor, cariño y apoyo con regularidad. Los miembros de la familia toman nota de las contribuciones que cada miembro hace para la familia y las reconocen.
- **Compromiso:** los miembros de familias fuertes invierten tiempo y energía en la familia y se aseguran de que el trabajo u otras actividades no le quiten demasiado tiempo a la familia.
- **Comunicación positiva:** los miembros de familias fuertes pasan tiempo hablándose y escuchándose. A veces esta comunicación puede estar enfocada en hacer una tarea. Otras veces es importante que sea solamente hablar abiertamente de lo que tiene en mente un miembro de la familia. Cuando las familias fuertes discuten, ellos usan habilidades de comunicación positivas para resolver los problemas sin herirse los sentimientos.
- **Tiempo de diversión juntos:** las familias fuertes hacen el tiempo para divertirse juntos; no tienen que gastar mucho dinero. Solo significa que los miembros de la familia encuentran actividades en común que pueden disfrutar y aprovechar al máximo los buenos momentos sencillos. Algunas familias creen importante tener rituales o tradiciones familiares para recalcar la importancia de este tiempo.
- **Valores y espiritualidad compartidos:** las familias describen esto de distintas maneras. Puede ser la expresión religiosa, el compromiso con causas y valores importantes o un reconocimiento del centro afectuoso que cada persona tiene y expresa.
- **La capacidad para hacerle frente al estrés y a la crisis:** las familias fuertes son adaptables y pueden trabajar juntos en tiempos de crisis. Los miembros saben que pueden contar el uno con el otro y están dispuestos a cambiar y tomar nuevos roles en la familia según surjan necesidades o emergencias.

(Adaptado de Secrets to Strong Families, John DeFrain y Nick Stinnett)